Erste Schritte

Eine Schritt-für-Schritt-Anleitung

Vita-Mix… seit über 80 Jahren gesunde Küche!

Erste Schritte

Wichtig. . . Bitte lesen Sie folgende Hinweise aufmerksam durch, ehe Sie Ihr Gerät zum ersten Mal benutzen:

- **Zum Vorbereiten und** Reinigen Ihres Gerätes vor dem ersten Gebrauch befolgen Sie bitte die Hinweise auf Seite 5 und 6.
- **Garantie:** Zur Sicherung Ihres Garantieanspruchs sollten Sie Ihr Gerät vorschriftsmäßig registrieren lassen; lesen Sie dazu die Hinweise auf der "Service"-Seite (Seite 5) Ihrer Bedienungsanleitung.
- **Überlastungsschutz:** Vermeiden Sie eine Überlastung des Gerätes. Sollte das Gerät dennoch einmal überhitzen, schalten Sie es ab und lassen Sie es ca. 45 Minuten lang abkühlen, bis der Überlastungsschutz zurückgesetzt wird (siehe "Service" - Seite 5 und "Allgemeine Hinweise, Bedienung des Geräts" - Seite 11 in Ihrer Bedienungsanleitung).
- **Kundendienst:** Bei Fragen oder Anregungen wenden Sie sich bitte an unseren Kundendienst, Tel: + 1-440-235-4840 oder wenden Sie sich an Ihren nächstgelegenen Vita-Mix-Händler.

Vita-Mix® Corporation
8615 Usher Road
Cleveland, Ohio 44138-2199 USA
Tel: +1-440-235-4840
www.vitamix.com

ERSTE SCHRITTE

Lassen Sie uns anfangen

Bitte probieren Sie zunächst diese Rezepte.

Unser neuer Vita-Mix® ist anders als andere Geräte. Unsere Testköche haben eine Reihe leckerer Rezepte für Sie ausgesucht, die sich leicht zubereiten lassen und garantiert klappen. Die wichtigsten Anweisungen zur Bedienung des Gerätes sind alle vorhanden – in Form einer übersichtlichen Schritt-für-Schritt-Anleitung. Beginnen Sie mit dem Abschnitt "Wichtige Sicherheitshinweise" auf Seite 2 und 3 der Bedienungsanleitung, die Sie zusammen mit dem Gerät erhalten haben.

Die Rezepte im Abschnitt Erste Schritte sollen die grundlegende Bedienung des Vita-Mix® Gerätes aufzeigen. Auch wenn Sie nicht alle Rezepte ausprobieren wollen, sollten Sie sich die Zeit nehmen, sie durchzulesen. Auf jeder Seite finden Sie wertvolle Hinweise und Tipps, wie das Kochen mit Ihrem neuen Vita-Mix Freude macht und klappt. Sie werden nicht nur leckere Sachen zubereiten, sondern mit dem Gerät ebenso viel Spaß haben wie wir!

So, nun wird es ernst… Lassen Sie uns anfangen!

Besonderer Hinweis: Die Rezepte wurden von der Vita-Mix® Corporation speziell für das leistungsstarke Vita-Mix® Gerät entwickelt und sollten nicht mit anderen Küchengeräten ausprobiert werden.

Dieses Buch gilt für alle Vita-Mix® Haushaltsgeräte und alle Vita-Mix®-Geräte mit einstellbarer Geschwindigkeit. Falls Ihr Gerät anders aussieht als die auf den Abbildungen gezeigten Geräte, ist dies kein Grund zur Beunruhigung – das Grundprinzip für alle Modelle ist gleich.

©Copyright 2006 Vita-Mix Corporation, 8615 Usher Road, Cleveland, Ohio 44138-2199 USA
Telefon: + 1-440-235-4840; Internet: www.vitamix.com

INHALT

Allgemeine Hinweise

Erste Schritte 2

Vita-Mix® Gerät 4

Deckel 5

Reinigung und Pflege 6

Reinigen von Obst und Gemüse 7

Zerkleinern ohne Flüssigkeit 43

Zerkleinern mit Flüssigkeit 44

Reinigen der Motoreinheit 45

Ausbau und Reinigung des Messers 46

Stichwortverzeichnis 47

Rezepte und Hinweise (in der Reihenfolge, in der sie erscheinen)

Multifruchtsaft 8

Früchtesmoothie 12

Früchte-Delight 16

Zitrus-Karotten-Cocktail 20

Gefrorener Erdbeerjoghurt 24

Orangensorbet 26

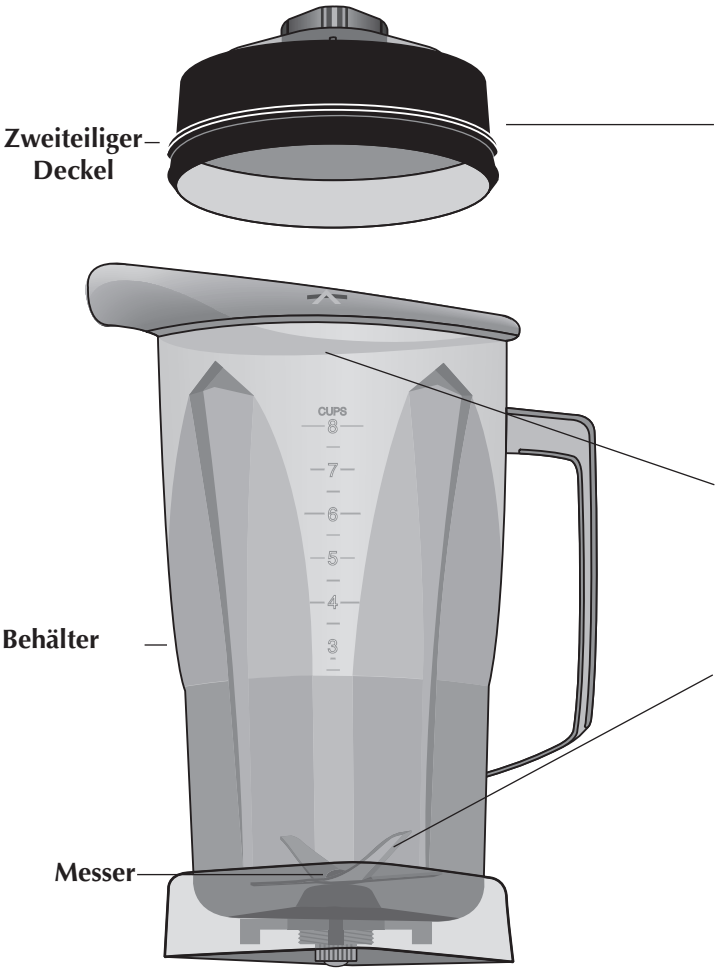
Brokkoli-Käse 28

Suppe von rohem Gemüse 32

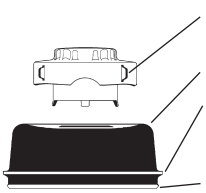
Vollkornbrot 36

„Frisch aus dem Garten"-Salsa 40

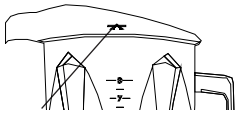
VITA-MIX® GERÄT



ZWEITEILIGER DECKEL:



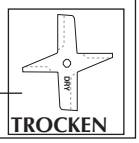
Deckelverschluss. In den Deckel stecken und festdrehen.
Deckel. Muss immer aufgesetzt werden.
Deckelverriegelungslasche. Wird verwendet, um den Deckel am Behälter zu befestigen.
Deckeldichtung. Zur Abdichtung des Behälters. Vor Gebrauch ölen - siehe Seite 5.



Behälterlasche. Zum Verriegeln des Deckels sind folgende zwei Schritte erforderlich: **1.** Die Deckelverriegelungszunge genau an der Aussparung am Behälter ausrichten; **2.** Die gegenüberliegende Seite des Deckels nach unten drücken, bis die Verriegelungszunge im Behälter einrastet.

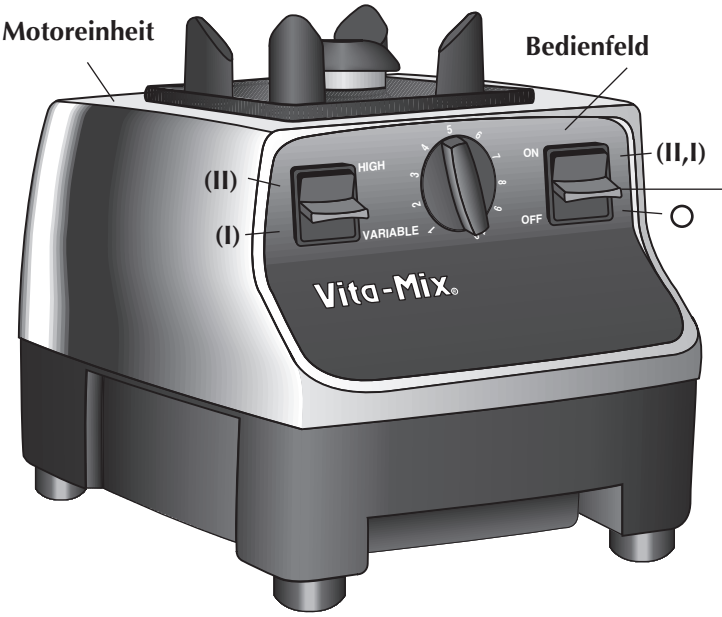
Messer. Alle Modelle haben ein Messer, das zum Verarbeiten von Flüssigkeiten, Gefrorenem, Teigen und zum Zerkleinern geeignet ist.
Es sieht so aus.

Nur das Super Modell enthält zusätzlich einen Extrabehälter und ein mit 'DRY' gekennzeichnetes Messer, das zum Mahlen von Körnern und Kneten von Brotteig verwendet werden darf.
Es sieht so aus.



BEDIENFELD:

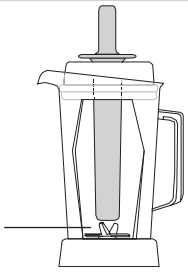
High (II) / Variable (I)-Schalter – HIGH (II) ist die schnellste Stufe und übersteuert die Einstellung des Geschwindigkeitswahlknopfes. VARIABLE (I) muss eingestellt werden um den Geschwindigkeitswahlknopf zu verwenden.
Geschwindigkeitswahlknopf – Gestattet die Auswahl einer beliebigen, geregelten Geschwindigkeit.
On (II, I) / Off (O)-Schalter – Schaltet das Gerät ein bzw. aus.



Stopfer:

Verwenden Sie den Stopfer nur **bei aufgesetztem Deckel und ohne Deckelverschluss.**

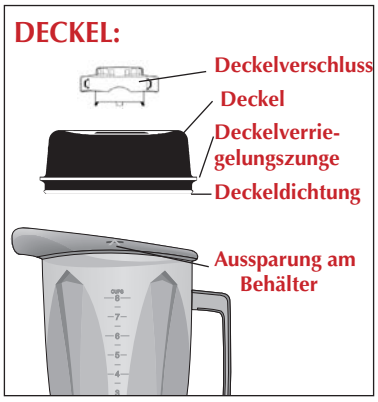
Der Stopfer berührt die Messer nicht, wenn der Deckel aufgesetzt ist.



DECKEL

Motoreinheit

DECKEL:



Der Deckel lässt sich einfacher aufsetzen bzw. abnehmen, wenn Sie etwas pflanzliches Öl auf die Dichtung auftragen. Überschüssiges Öl abwischen.

HINWEISE/TIPPS:

Es wird empfohlen, den eingeölten Deckel über Nacht oder länger auf den Behälter aufzusetzen und einzurasten (siehe unten). Dadurch passt sich der Deckel an die Form des Behälters an. Wenn der Deckel einige Tage auf dem Behälter belassen wird, lässt er sich anschließend deutlich einfacher aufsetzen und abnehmen, auch ohne Öl.

Zum Verriegeln des Deckels

A. Die Deckelverriegelungszunge genau an der Aussparung am Behälter ausrichten.

B. Die gegenüberliegende Seite des Deckels mit dem Handballen nach unten drücken, bis die Verriegelungszunge im Behälter einrastet. Der Deckel muss aufgesetzt und eingerastet sein, wenn Sie auf Stufe **HIGH** (II) arbeiten, wenn der Behälter voll ist oder wenn Sie heiße Zutaten verarbeiten.

VORSICHT:

Versuchen Sie niemals, bei laufendem Messer mit den Händen oder mit einem Spatel o. ä. in den Behälter zu greifen.

Zum Abnehmen des Deckels

A. Mit beiden Daumen fest auf die Mitte des Deckels drücken. Wenn sich der Deckel vom Behälter löst, weiter drücken und Deckel nach oben abheben.

B. Gegebenenfalls einen Löffelstiel durch den Ausguss schieben, siehe Abbildung. Löffel nach unten drücken, und der Deckel springt auf.

REINIGUNG UND PFLEGE

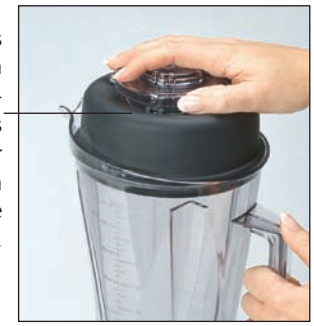
Behälter

VOR DEM ERSTEN GEBRAUCH IHRES GERÄTS:
Reinigen Sie den neuen Behälter, indem Sie den Behälter mit 1,2 Liter heißem Wasser befüllen, 2 Tropfen Geschirrspülmittel dazugeben und das Gerät 2 Minuten lang laufen lassen, um Ölrückstände oder andere Verunreinigungen aus der Fertigung oder vom Versand zu entfernen.

A. Deckelverschluss drehen und entfernen. Behälter bis zur 1,2-Liter-Markierung mit heißem Wasser befüllen.

B. 2 Tropfen Geschirrspülmittel dazugeben.

Drehen, bis die Zungen amDeckel-verschluss an der vorgesehenen Stelle einrasten.



C. Deckel verschließen. Drehen und einrasten, siehe Abbildung.

ZUSATZREINIGUNG:
Nach der Verarbeitung von dicken Massen wie z. B. Brot- oder Kuchenteig, muss das Gerät zusätzlich von Hand gereinigt werden. ***Es wird nicht empfohlen, den Behälter in die Geschirrspülmaschine zu geben.***

Kontrollieren Sie, ob Deckel und Deckelverschluss richtig aufgesetzt und eingerastet sind.

D. Gerät auf Stufe **HIGH (II)** ca. **30** bis **60 Sekunden lang laufen lassen.** Ausschalten.

E. Auf Stufe **HIGH (II)** verwandelt sich Ihr Vita-Mix sozusagen in eine kleine Geschirrspülmaschine. Allerdings muss das Gerät nach manchen Rezepten zusätzlich von Hand gereinigt werden.

F. Behälter, Deckel und Deckelverschluss unter fließendem Wasser säubern. An der Luft trocknen lassen oder mit einem sauberen Tuch abtrocknen.

HINWEISE/TIPPS:
Bei einer Aufbewahrung des Deckels auf dem Behälter sollten Sie entweder den Deckelverschluss öffnen oder den Deckel und den Behälter gut abtrocknen, damit sich kein unangenehmer Geruch entwickeln kann.

Reinigen von Obst und Gemüse

Reinigung und Zubereitung von Obst und Gemüse

- Alle Produkte **gründlich säubern,** um Schmutz, Keimlinge oder Spritzmittelrückstände zu entfernen. Spritzmittelrückstände lassen sich einfacher abwaschen, wenn Sie dem Wasser einen Tropfen Geschirrspülmittel zusetzen. Gründlich abspülen.
- **Karotten** oder andere Produkte mit essbarer Schale mit einer Gemüsebürste reinigen.
- **Brokkoli, Blumenkohl** und ähnliche Produkte, die keine glatte Schale oder Oberfläche haben **vor dem Reinigen zerkleinern.**
- Bei **Kohlköpfen** die äußeren Blätter entfernen. Kohlköpfe schneidet man am besten in 4 cm starke Stücke. So werden sie von den Messern am besten zerkleinert.
- Bei Bedarf können Sie **Staudensellerie** und **Karotten** in 3-8 cm große Stücke schneiden. Dieser Schritt kann auch übergangen werden.
- **Bananen, Ananas, Orangen** und **Zwiebeln** werden, wie in anderen Rezepten auch, erst geschält.
- **Erdbeeren** erst kurz vor dem Zugeben waschen, das Grüne entfernen.

MultifruchtSaft

Ausrüstung

Vita-Mix®

Schneidbrett

Messer

Messbecher

Messlöffel

Stopfer

REZEPT

1/4 Tasse (60 ml) frische Ananas

1/2 Orange, geschält

1/4 Apfel

1/3 Banane

1 Esslöffel Honig oder ein anderes Süßungsmittel

1 Tasse (240 ml) Eiswürfel

Geben Sie alle Zutaten in der aufgeführten Reihenfolge in den Vita-Mix® Behälter. Deckel samt Deckelverschluss aufsetzen und einrasten **VARIABLE**, Stufe **1** wählen. Stellen Sie das Gerät an und erhöhen Sie die Geschwindigkeit zügig auf Stufe **10** und dann auf **HIGH**. Lassen Sie das Gerät **1 bis 1-1/2** Minuten laufen, bis sich eine glatte, cremige Konsistenz ergibt. Sofort servieren. Ergibt: 1 Tasse (240 ml) **Detaillierte Beschreibung nachstehend.**

Zutaten

Ananas

Orange

Apfel

Banane

Honig/Süßungsmittel

Eiswürfel

Zubereitung

1. ANANAS WASCHEN, VORBEREITEN & ABMESSEN
2. ORANGE VORBEREITEN & ABMESSEN
3. APFEL VORBEREITEN & ABMESSEN
4. BANANE VORBEREITEN & ABMESSEN
5. SÜSSUNGSMITTEL & EISWÜRFEL ABMESSEN
6. MIXEN & SERVIEREN

MULTIFRUCHTSAFT (Fortsetzung)

1 ANANAS WASCHEN, VORBEREITEN & ABMESSEN

A. Eine Ananas unter fließendem Wasser abspülen.

B. Oberes und unteres Ende mit einem großen Messer abschneiden. Schale wie gezeigt entfernen.

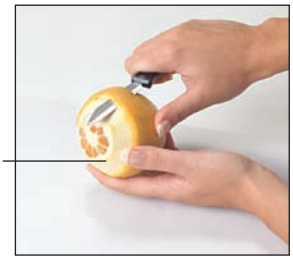
C. Ananas teilen und in Viertel schneiden. 1/4 wird für dieses Rezept benötigt.

D. Schneiden Sie diesen Teil in kleine Stücke und messen Sie 1/4 Tasse (60 ml) ab. In den Vita-Mix Behälter geben.

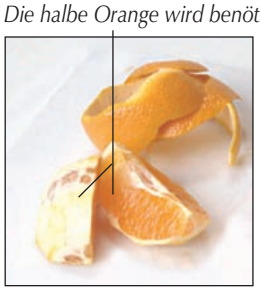
HINWEISE/TIPPS:

Ananas reifen nicht nach. Damit frische Ananas insgesamt süßer werden, stellt man sie über Nacht auf den Kopf. Dadurch verteilt sich die im unteren Teil der Ananas vorhandene Süße in der ganzen Frucht.

2 ORANGE VORBEREITEN & ABMESSEN



A. Nur die orangene Schale entfernen; den weißen Teil der Schale an der Frucht belassen.



B. Orange teilen und in Viertel schneiden. Geben Sie eine halbe Orange in den Vita-Mix Behälter.

HINWEISE/TIPPS:

Die weiße Haut unter der Schale enthält mehr Vitamin C als die Frucht selbst. Außerdem enthält sie Pektin, ein Stoff, der zur Senkung des Cholesterinspiegels beiträgt.

MULTIFRUCHTSAFT (Fortsetzung)

3 APFEL WASCHEN, VORBEREITEN & ABMESSEN

Das Waschen entfernt Spritzmittelrückstände und Wachs, das zur Verbesserung des Aussehens der Früchte aufgetragen wird.

A. Einen Apfel waschen und unter fließendem Wasser abspülen.

B. Kerngenhäuse.

Für dieses Rezept wird nur ein Viertel Apfel benötigt.

C. Apfel auf dem Schneidbrett teilen und in Viertel schneiden. Geben Sie ein Viertel in den Vita-Mix Behälter.

HINWEISE/TIPPS:

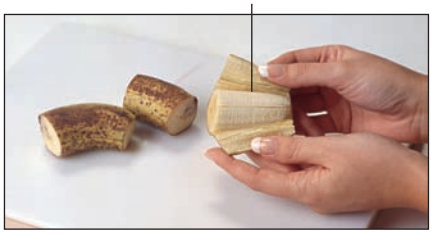
Äpfel halten sich im Kühlschrank zehn Mal länger als bei Zimmertemperatur. Beträufeln Sie Stücke, die Sie nicht gleich verwenden, mit Zitronensaft. So bleiben sie frisch und werden nicht braun.

4 BANANE VORBEREITEN & ABMESSEN

Das Blütenende hat in der Regel einen bitteren Geschmack.

A. Beide Enden der Banane abschneiden und wegwerfen.

Ein Drittel der Banane wird benötigt.



B. In drei gleichgroße Stücke schneiden. Schale wie gezeigt entfernen. Geben Sie ein Drittel in den Vita-Mix Behälter.

HINWEISE/TIPPS:

Bräunlich gefleckte Bananen haben das beste Aroma. Sie sind so süß, dass man in der Regel auf zusätzliches Süßungsmittel verzichten kann. Nicht benötigte Stücke mit Zitronensaft beträufeln. In Plastikbeutel einpacken und kühl lagern oder einfrieren. Verwenden Sie das Obst so, wie man es normalerweise verzehrt. Geben Sie niemals die Schale von Bananen, Ananas oder Orangen in das Getränk.

MULTIFRUCHTSAFT (Fortsetzung)

5 SÜSSUNGSMITTEL & EISWÜRFEL ABMESSEN

A. 1 Esslöffel Honig oder ein anderes Süßungsmittel abmessen. In den Vita-Mix Behälter geben.

VORSICHT:
Honig ist für Kleinkinder nur bedingt geeignet. Fragen Sie Ihren Kinderarzt!

Süßungsmittel können allen Getränken nach Belieben zugesetzt werden. Sie können Ihre Getränke mit Honig, Fruktose, Zucker oder einem anderen Süßungsmittel abschmecken.

B. 1 Tasse (240 ml) Eiswürfel abmessen. In den Vita-Mix Behälter geben.

HINWEISE/TIPPS:
Honig kann bis zu 40% mehr Süßkraft als Zucker haben. Somit genügt eine kleinere Menge an Honig, um das Getränk zu süßen. Je heller die Farbe des Honigs, desto besser sein Aroma.

6 MIXEN & SERVIEREN

A. Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den Behälter geben.

B. Deckel mit Deckelverschluss aufsetzen und einrasten lassen.

C. **VARIABLE**, Stufe **1** wählen. Stellen Sie das Gerät **an** und erhöhen Sie die Geschwindigkeit zügig auf Stufe **10** und dann auf **HIGH**. Verarbeiten Sie die Zutaten **30 bis 60 Sekunden**, bis sich eine glatte, gleichmäßige Konsistenz ergibt.

D. Sofort servieren.

HINWEISE/TIPPS:
Das Getränk kann bei Bedarf mit etwas Wasser oder Saft verdünnt werden. Für größere Mengen verdoppeln oder verdreifachen Sie die Menge an Früchten und Eis. Geben sie Süßungsmittel nach Bedarf hinzu.

GARNIERUNGSVORSCHLAG:
Ananasstückchen mit einer Erdbeere.

FRÜCHTESMOOTHIE

Ausrüstung

Vita-Mix®

Schneidbrett

Messer

Messbecher

Stopfer

REZEPT

1/2 Orange mitsamt dem weißen Teil der Schale

1 Banane

1/2 Tasse (120 ml) gefrorene, nach Belieben gesüßte Erdbeeren

1/4 Tasse (60 ml) gefrorene Pfirsiche

1/2 Tasse (120 ml) weißer, fettarmer Joghurt

1/4 Tasse (60 ml) Eiswürfel

Geben Sie alle Zutaten in der aufgeführten Reihenfolge in den Vita-Mix® Behälter. Deckel samt Deckelverschluss aufsetzen und einrasten. **VARIABLE**, Stufe **1** wählen. Stellen Sie das Gerät an und erhöhen Sie die Geschwindigkeit zügig auf Stufe **10** und dann auf **HIGH**. Lassen Sie das Gerät **1 bis 1-1/2** Minuten laufen, bis sich eine glatte, cremige Konsistenz ergibt. Sofort servieren. Ergibt: 2 -1/2 Tassen (600 ml). **Detaillierte Beschreibung nachstehend.**

Zutaten

Orange

Banane

Gefrorene Erdbeeren

Gefrorene Pfirsiche

Fettarmer Joghurt

Eiswürfel

Zubereitung

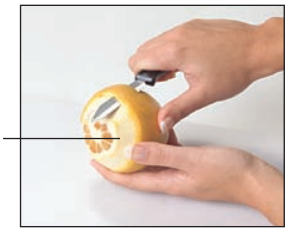
1. ORANGE VORBEREITEN & ABMESSEN
2. BANANE VORBEREITEN
3. ERDBEEREN UND PFIRSICHE ABMESSEN
4. JOGHURT ABMESSEN
5. EISWÜRFEL ABMESSEN
6. MIXEN & SERVIEREN

FRÜCHTESMOOTHIE (FORTSETZUNG)

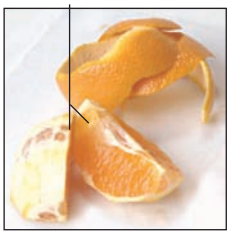
1 ORANGE VORBEREITEN & ABMESSEN

Die Hälfte der Orange wird benötigt.

Das Weiße enthält Nährstoffe und Ballaststoffe.



A. Nur die orangene Schale entfernen; den weißen Teil der Schale an der Frucht belassen.



B. Orange teilen und in Viertel schneiden. Geben Sie die Hälfte in den Vita-Mix Behälter.

HINWEISE/TIPPS:

Der Reifegrad einer Orange lässt sich nicht immer an der Schale erkennen. Gegen Ende der Saison haben manche Früchte noch eine grüne Schale, selbst wenn sie bereits reif sind. Wählen Sie Orangen, die sich fest und schwer anfühlen - sie geben besonders viel Saft.

2 BANANE VORBEREITEN

A. Banane auf das Schneidbrett legen, oben und unten abschneiden und Enden wegwerfen.

B. Schale wie gezeigt entfernen. In den Vita-Mix Behälter geben.

HINWEISE/TIPPS:

Bananen sollten bei Zimmertemperatur gelagert werden, bis sie reif sind. Anschließend kann man sie in den Kühlschrank geben, um den Reifeprozess hinaus zu zögern.

3 ERDBEEREN UND PFIRSICHE ABMESSEN

Falls Sie ungesüßte Erdbeeren verwenden, geben Sie 1/4 Tasse (60 ml) Süßungsmittel zu (oder nach Belieben). Ungesüßt.

1/2 Tasse (120 ml) gefrorene Erdbeeren und 1/4 Tasse (60 ml) gefrorene Pfirsiche abmessen. In den Vita-Mix Behälter geben.

HINWEISE/TIPPS:

Erdbeeren: *1 Tasse (240 ml) Erdbeeren enthalten mindestens ebenso viel Vitamin C wie eine Orange.*

Pfirsiche: *Pfirsiche reifen nach der Ernte nicht weiter.*

FRÜCHTESMOOTHIE (FORTSETZUNG)

4 JOGHURT ABMESSEN

Sie können Natur-, Vanille- oder Erdbeer-joghurt verwenden.

1/2 Tasse (120 ml) fettfreien oder fettarmer Joghurt abmessen. In den Vita-Mix Behälter geben.

HINWEISE/TIPPS:

Bei leichter Laktoseunverträglichkeit ist Joghurt ein guter Kalziumlieferant. Die Aufnahme wird durch die lebenden Joghurtkulturen unterstützt. Sie erzeugen Laktase, die einen Teil der Laktose aufschließt.

JOGHURT:

Joghurt ist für viele Getränke und Smoothies eine ausgezeichnete Ausgangsbasis. Nehmen Sie 1 Tasse (240 ml) fettfreien oder fettarmer Joghurt in einer beliebigen Geschmacksrichtung und geben Sie Ihre Lieblingsfrüchte hinzu. Richten Sie sich nach den in unseren Rezepten angegebenen Mengen, und kreieren Sie Ihre eigenen Spezialdrinks. Nur vollreife Früchte bieten volles Aroma und intensive Süße. Obst enthält kein Cholesterin und so gut wie kein Fett. Ein Esslöffel Weizenkeime oder 1/3 Tasse (80 ml) Hüttenkäse oder Schmand machen das Getränk etwas nahrhafter.

5 EISWÜRFEL ABMESSEN

1/3 Tasse (60 ml) Eiswürfel abmessen. In den Vita-Mix Behälter geben.

HINWEISE/TIPPS:

Die benötigte Eismenge und die angegebene Mixzeit sind je nach Temperatur und Form der Eiswürfel, Konsistenz der Lebensmittel, Verarbeitungsgeschwindigkeit usw. unterschiedlich und können von den Angaben im Rezept leicht abweichen.

FRÜCHTESMOOTHIE (FORTSETZUNG)

6 MIXEN & SERVIEREN

A. Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den Behälter geben.

B. Deckel mit Deckelverschluss aufsetzen und einrasten lassen.

Drücken Sie die Zutaten mit dem Stopfer nach unten, damit sie von den Messern erfasst werden.

C. **VARIABLE**, Stufe **1** wählen. Stellen Sie das Gerät **an** und erhöhen Sie die Geschwindigkeit zügig auf Stufe **10** und dann auf **HIGH**. Verarbeiten Sie das Getränk **30 bis 60 Sekunden**, bis sich eine glatte, gleichmäßige Konsistenz ergibt.

D. Sofort servieren.

GARNIERUNGSVORSCHLAG:
Stecken Sie eine Pfirsichscheibe an den Glasrand.

HINWEISE/TIPPS:

Geben Sie die Zutaten immer in der im Rezept angegebenen Reihenfolge in den Behälter: Flüssiges und Weiches zuerst, trockene Zutaten und/oder Eis am Schluss. Diese Reihenfolge sorgt dafür, dass das Gerät optimal funktioniert und Sie gelungene, wohlschmeckende Speisen zubereiten. Der leistungsfähige Vita-Mix liefert oremige, homogene Mixturen mit ausgezeichnetem Geschmack.

FRÜCHTE-DELIGHT

Ausrüstung

Vita-Mix®

Schneidbrett

Messer

Messbecher

Stopfer

REZEPT

1/2 Tasse (120 ml) frische Erdbeeren

1/2 Apfel

1 Orange

1/4 Ananas, ohne Schale

1 Banane

1/2 Tasse (120 ml) rote, kernlose Trauben

2 Tassen (480 ml) Eiswürfel

Geben Sie alle Zutaten in der aufgeführten Reihenfolge in den Vita-Mix® Behälter. Deckel samt Deckelverschluss aufsetzen und einrasten. **VARIABLE**, Stufe **1** wählen. Stellen Sie das Gerät **an** und erhöhen Sie die Geschwindigkeit zügig auf Stufe **10** und dann auf **HIGH**. Lassen Sie das Gerät **60 Sekunden** laufen. Ergibt: 2 -1/2 Tassen (600 ml). **Detaillierte Beschreibung nachstehend.**

Zutaten

Erdbeeren

Apfel

Orange

Ananas

Banane

Rote, kernlose Trauben

Eiswürfel

Zubereitung

1. ERDBEEREN WASCHEN, VORBEREITEN & ABMESSEN
2. APFEL VORBEREITEN & ABMESSEN
3. ORANGE VORBEREITEN
4. ANANAS WASCHEN, VORBEREITEN & ABMESSEN
5. BANANE VORBEREITEN
6. TRAUBEN WASCHEN, VORBEREITEN & ABMESSEN
7. EISWÜRFEL ABMESSEN
8. MIXEN & SERVIEREN

FRÜCHTE-DELIGHT (FORTSETZUNG)

1 ERDBEEREN WASCHEN, VORBEREITEN & ABMESSEN

A. Frische Erdbeeren unter fließendem Wasser abspülen.

B. Das Grüne entfernen. 1/2 Tasse (120 ml) abmessen. In den Vita-Mix Behälter geben.

HINWEISE/TIPPS:

Wenn Sie frische Erdbeeren einkaufen, achten Sie darauf, dass die Früchte kräftig, rot, fest und glänzend sind. Sie dürfen weder schimmeln noch feucht sein. Übriggebliebene Früchte kann man aufheben und einfrieren.

2 APFEL WASCHEN, VORBEREITEN & ABMESSEN

HINWEISE/TIPPS:

Äpfel sollten fest und ohne Flecken sein. Die Schale sollte glänzen.

A. Einen Apfel waschen und unter fließendem Wasser abspülen.

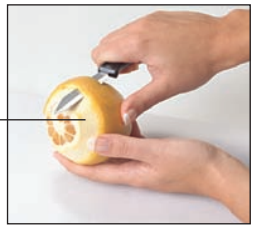
B. Kerngehäuse ausschneiden.

Die Hälfte des Apfels wird benötigt.

C. Apfel auf dem Schneidbrett teilen und in Viertel schneiden. Geben Sie die Hälfte in den Vita-Mix Behälter.

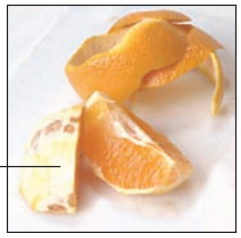
3 ORANGE VORBEREITEN

A. Nur die orangene Schale entfernen; den weißen Teil der Schale an der Frucht belassen.



Die ganze Orange verwenden.

B. Orange teilen und in Viertel schneiden. In den Vita-Mix Behälter geben.



HINWEISE/TIPPS:

Die Sorten Navel, Valencia und Temple sind besonders gut zum Entsaften geeignet.

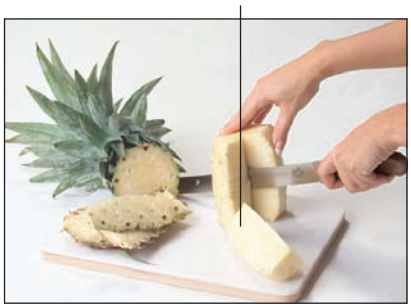
FRÜCHTE-DELIGHT (FORTSETZUNG)

4 ANANAS WASCHEN, VORBEREITEN & ABMESSEN

A. Eine Ananas unter fließendem Wasser abspülen.

B. Oberes und unteres Ende mit einem großen Messer abschneiden. Schale wie gezeigt entfernen.

Dieser Teil muss nicht zerkleinert werden.



C. Ananas teilen und in Viertel schneiden. Ein Viertel verwenden. In den Vita-Mix Behälter geben.

HINWEISE/TIPPS:

Ananas müssen angenehm und kräftig duften. Kaufen Sie niemals eine Frucht, die sauer riecht oder bereits gärt.

5 BANANE VORBEREITEN

A. Banane auf das Schneidbrett legen. Enden abschneiden und wegwerfen.

B. Schale wie gezeigt entfernen. In den Vita-Mix Behälter geben.

HINWEISE/TIPPS:

Bananen reifen langsamer, wenn man sie in einen Plastikbeutel legt. In einer Papiertüte wird der Reifevorgang hingegen beschleunigt.

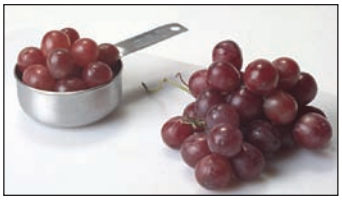
HINWEISE/TIPPS:

Obstsorten, die Sie, aus welchen Gründen auch immer, nicht vertragen oder nicht mögen, können Sie entweder weglassen oder mit einer anderen Sorte ersetzen. Sie müssen lediglich die gleichen Mengen verwenden. So lernen Sie auch, Ihre eigenen Rezepte zu kreieren und erfahren, wie einzelne Sorten miteinander harmonieren.

FRÜCHTE-DELIGHT (FORTSETZUNG)

6 TRAUBEN WASCHEN, VORBEREITEN & ABMESSEN

A. Trauben waschen und unter fließendem Wasser abspülen.



B. 1/2 Tasse (120 ml) Trauben abmessen. In den Vita-Mix Behälter geben.

HINWEISE/TIPPS:

Forschungen zufolge enthalten rote Trauben Resveratol, einen Stoff, der sich auch in Rotwein findet und den Cholesterinspiegel im Blut senken kann.

7 EISWÜRFEL ABMESSEN

2 Tassen (480 ml) Eiswürfel abmessen. In den Vita-Mix Behälter geben.

HINWEISE/TIPPS:

Die benötigte Eismenge und die angegebene Mixzeit sind je nach Temperatur und Form der Eiswürfel, Konsistenz der Lebensmittel, Verarbeitungsgeschwindigkeit usw. unterschiedlich und können von den Angaben im Rezept leicht abweichen.

8 MIXEN & SERVIEREN

A. Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den Behälter geben.

B. Deckel mit Deckelverschluss aufsetzen und einrasten lassen.

D. Sofort servieren.

GARNIERUNGSVORSCHLAG:

Mit Trauben servieren.

Drücken Sie die Zutaten mit dem Stopfer nach unten, damit sie von den Messern erfasst werden.

C. **VARIABLE**, Stufe **1** wählen. Stellen Sie das Gerät **an** und erhöhen Sie die Geschwindigkeit zügig auf Stufe **10** und dann auf **HIGH**. Verarbeiten Sie das Getränk **30 bis 60 Sekunden**, bis sich eine glatte, gleichmäßige Konsistenz ergibt. Nehmen Sie bei Bedarf den Deckelverschluss ab und schieben Sie die Zutaten mit dem Stopfer nach unten, damit sie von den Messern erfasst werden. Ziehen Sie den Stopfer wieder heraus, wenn alles richtig vermischt wird.

ZITRUS-KAROTTEN-COCKTAIL

Ausrüstung

Vita-Mix®

Gemüsebürste

Schneidbrett

Messer

Messbecher

Stopfer

REZEPT

1 Tasse (240 ml) Ananas (gekühlt)
oder 1 Tasse Ananas mit Saft aus der Dose

1/2 Tasse (120 ml) Karotten

3 mm dicke Scheibe Zitrone mit Schale (ungespritzt)

1 Tasse (240 ml) Eiswürfel

Geben Sie alle Zutaten in der aufgeführten Reihenfolge in den Vita-Mix® Behälter. Deckel samt Deckelverschluss aufsetzen und einrasten. **VARIABLE**, Stufe **1** wählen. Stellen Sie das Gerät an und erhöhen Sie die Geschwindigkeit zügig auf Stufe **10** und dann auf **HIGH**. Verarbeiten Sie das Getränk **1 Minute**, bis sich eine glatte, gleichmäßige Konsistenz ergibt. Sofort servieren. Ergibt: 2 Tassen (480 ml). **Detaillierte Beschreibung nachstehend.**

Zutaten

Ananas

Zitrone

Karotten

Eiswürfel

Zubereitung

1. ANANAS WASCHEN, VORBEREITEN & ABMESSEN
2. ZITRONE WASCHEN, VORBEREITEN & ABMESSEN
3. KAROTTEN WASCHEN, VORBEREITEN & ABMESSEN
4. EISWÜRFEL ABMESSEN
5. MIXEN & SERVIEREN

ZITRUS-KAROTTEN-COCKTAIL (FORTSETZUNG)

1 ANANAS WASCHEN, VORBEREITEN & ABMESSEN

A. Eine Ananas unter fließendem Wasser abspülen.

B. Oberes und unteres Ende mit einem großen Messer abschneiden. Schale wie gezeigt entfernen.

C. Ananas teilen und in Viertel schneiden.

Der Strunk enthält wichtige Nährstoffe und sollte nicht entfernt werden.

D. Schneiden Sie ein Viertel in kleine Stücke und messen Sie 1 Tasse (240 ml) ab. In den Vita-Mix Behälter geben.

HINWEISE/TIPPS:

Gute Ananas sind fest und verströmen unten am Stielansatz einen intensiven, süßen Duft. Sie haben grüne Blätter, und keine braunen Flecken. Statt frischer Ananas kann man auch Ananas aus der Dose nehmen; sie sorgen für einen gleichbleibenden Geschmack.

2 ZITRONE WASCHEN & ABMESSEN

A. Zitrone waschen und unter fließendem Wasser abspülen.

B. Mit einem kleinen Messer eine 3 mm dicke Scheibe Zitrone mit Schale abschneiden (sehr dünn). In den Vita-Mix Behälter geben.

HINWEISE/TIPPS:

Hellgelbe Zitronen mit gleichmäßig strukturierter, unbeschädigter Schale sind am besten. Sie sollten sich schwer anfühlen. Zitronen halten sich bei Zimmertemperatur etwa zwei Wochen. Eingewickelt in eine Plastiktüte bleiben sie im Gemüsefach Ihres Kühlschranks bis zu sechs Wochen frisch.

ZITRUS-KAROTTEN-COCKTAIL (Fortsetzung)

3 KAROTTEN WASCHEN, VORBEREITEN & ABMESSEN

A. Babykarotten unter fließendem Wasser abspülen.

B. 1/2 Tasse (120 ml) Karotten abmessen. In den Vita-Mix Behälter geben.

HINWEISE/TIPPS:

Frische Karotten fühlen sich fest an und haben eine helle, orange Farbe. Eingewickelt in eine Plastiktüte bleiben sie im Kühlschrank 2 bis 3 Wochen frisch. Lagern Sie Karotten immer im Gemüsefach, getrennt von Äpfeln, Pfirsichen oder anderen Früchten (andernfalls werden sie bitter). Babykarotten sind sehr beliebt und praktisch überall erhältlich. Sie sind gleichmäßig süß, sehr aromatisch und enthalten viel Beta-Karotin.

ODER

A. Karotten waschen und unter fließendem Wasser abspülen. Mit einer Gemüsebürste gründlich säubern.

Alternativ kann man auch frische Karotten verwenden. Bürsten Sie die Karotten gründlich ab; andernfalls können sie einen bitteren Geschmack hinterlassen.

B. Karotten mit einem kleinen Messer in 3-4 cm große Stücke schneiden. 1/2 Tasse (120 ml) abmessen. In den Vita-Mix Behälter geben.

4 EISWÜRFEL ABMESSEN

1 Tasse (240 ml) Eiswürfel abmessen. In den Vita-Mix Behälter geben.

HINWEISE/TIPPS:

Die benötigte Eismenge und die angegebene Mixzeit sind je nach Temperatur und Form der Eiswürfel, Konsistenz der Lebensmittel, Verarbeitungsgeschwindigkeit usw. unterschiedlich und können von den Angaben im Rezept leicht abweichen.

ZITRUS-KAROTTEN-COCKTAIL (Fortsetzung)

5 MIXEN & SERVIEREN

A. Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den Behälter geben.

B. Deckel mit Deckelverschluss aufsetzen und einrasten lassen.

Drücken Sie die Zutaten ggf. mit dem Stopfer nach unten, damit sie von den Messern erfasst werden.

C. **VARIABLE**, Stufe **1** wählen. Stellen Sie das Gerät **an** und erhöhen Sie die Geschwindigkeit zügig auf Stufe **10** und dann auf **HIGH**. Verarbeiten Sie das Getränk **45 Sekunden**, bis sich eine glatte, gleichmäßige Konsistenz ergibt. Nehmen Sie bei Bedarf den Deckelverschluss ab und schieben Sie die Zutaten bei laufendem Messer mit dem Stopfer nach unten, damit sie von den Messern erfasst werden.

D. Sofort servieren.

GARNIERUNGSVORSCHLAG:
Zitronenschnitz, Karottenscheibe und eine Lauchzwiebel.

BALLASTSTOFF-INFO:

Vita-Mix macht die Aufnahme zusätzlicher Ballaststoffe einfach und schmackhaft. Die Aufnahme von zusätzlichen Ballaststoffen ist aus folgenden Gründen ratsam:

1. Ballaststoffe sättigen anhaltend, ohne dick zu machen.
2. Ballaststoffe (z. B. Fruchtfleisch aus Obstentsaftern) unterstützten wichtige Organfunktionen (z. B. Galle). Der wichtigste Stoff zur Bildung von Gallensaft ist Cholesterin. Ein Teil des benötigten Cholesterins stammt aus dem Blut, so dass der Cholesterinspiegel im Blut sinkt.
3. Ballaststoffe regen die Darmtätigkeit an, verkürzen die Verweildauer des Speisebreis im Darm und sorgen für eine Entschlackung des Körpers.
4. Ballaststoffe machen den Stuhl voluminös, leicht und locker – und verhindern so Verstopfung und Hämorrhoiden.
5. Ballaststoffe stabilisieren den pH-Wert des Verdauungstrakts, der für die Aufnahme von Nähr- und anderen lebenswichtigen Stoffen entscheidend ist.
6. Ballaststoffe binden schädliche Substanzen und sorgen dafür, dass sie ausgeschieden werden.

GEFRORENER ERDBEERJOGHURT

Ausrüstung

Vita-Mix®

Messbecher

Stopfer

REZEPT

1 Tasse (240 ml) fettfreier oder fettarmer Joghurt (Natur, Vanille oder Erdbeer)

3 Tassen (720 ml) ganze, gefrorene Erdbeeren, ungesüßt

1 Esslöffel Honig oder anderes Süßungsmittel

Geben Sie alle Zutaten in der aufgeführten Reihenfolge in den Behälter. Deckel samt Deckelverschluss aufsetzen und einrasten. **VARIABLE**, Stufe **1** wählen. Stellen Sie das Gerät an und erhöhen Sie die Geschwindigkeit zügig auf Stufe **10** und dann auf **HIGH**. Deckelverschluss abnehmen und die Zutaten mit dem Stopfer nach unten drücken, damit sie von den Messern gleichmäßig erfasst und geschlagen werden. Ein deutlich wahrnehmbares Geräusch zeigt an, dass die Masse nun gefroren ist. Sie hat sich an vier Stellen abgesetzt (ca. **30 bis 60 Sekunden**). Beobachten Sie den Vorgang aufmerksam, denn wenn das Gerät länger läuft, beginnt das Gefrorene wieder aufzutauen. Sofort servieren. Ergibt: 3 Tassen (720 ml). *Detaillierte Beschreibung nachstehend.*

Zutaten

Joghurt
(Natur, Vanille oder Erdbeer)

Gefrorene Erdbeeren

Honig/Süßungsmittel

Zubereitung

1 ERDBEEREN UND JOGHURT ABMESSEN

2 MIXEN & SERVIEREN

GEFRORENER ERDBEERJOGHURT (Fortsetzung)

1 ERDBEEREN UND JOGHURT ABMESSEN

HINWEISE/TIPPS:
Schmeckt ungesüßt recht sauer.

Sie können fettfreien oder fettarmer Natur-, Vanille- oder Erdbeerjoghurt verwenden.

A. 1 Tasse (240 ml) fettfreien Joghurt abmessen. In den Vita-Mix Behälter geben.

1 Esslöffel Honig oder anderes Süßungsmittel zugeben.

B. 3 Tassen (720 ml) gefrorene Erdbeeren abmessen. In den Vita-Mix Behälter geben.

2 MIXEN & SERVIEREN

Drücken Sie die Zutaten mit dem Stopfer nach unten, damit sie von den Messern erfasst werden.

A. Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den Behälter geben.

B. Deckel mit Deckelverschluss aufsetzen und einrasten lassen.

C. **VARIABLE**, Stufe **1** wählen. Stellen Sie das Gerät **an** und erhöhen Sie die Geschwindigkeit zügig auf Stufe **10** und dann auf **HIGH**. Deckelverschluss abnehmen und die Zutaten mit dem Stopfer nach unten drücken, damit sie von den Messern erfasst und gleichmäßig geschlagen werden.

D. Sofort servieren.

GARNIERUNGSVORSCHLAG:
Ein Klecks Joghurt und einige Erdbeerscheiben.

ORANGENSORBET

Ausrüstung

Vita-Mix®

Schneidbrett

Messer

Messbecher

Messlöffel

Stopfer

REZEPT

2 Orangen, geschält, entkernt und geviertelt

2 Esslöffel (30 ml) Honig
oder anderes Süßungsmittel

4 Tassen (960 ml) Eiswürfel

Geben Sie alle Zutaten in der aufgeführten Reihenfolge in den Vita-Mix® Behälter. Deckel samt Deckelverschluss aufsetzen und einrasten. **VARIABLE**, Stufe **1** wählen. Stellen Sie das Gerät an und erhöhen Sie die Geschwindigkeit zügig auf Stufe **10** und dann auf **HIGH**. Deckelverschluss abnehmen und die Stückchen mit dem Stopfer nach unten drücken, damit sie von den Messern gleichmäßig erfasst werden. Nach ca. **30 Sekunden** sollten die Zutaten gut vermischt sein. Ergibt: 3 Tassen (720 ml). **Detaillierte Beschreibung nachstehend.**

Zutaten

Orangen

Honig/Süßungsmittel

Eiswürfel

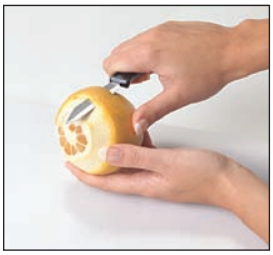
Zubereitung

1 ORANGEN, SÜSSUNGSMITTEL UND EISWÜRFEL VORBEREITEN & ABMESSEN

2 MIXEN & SERVIEREN

ORANGENSORBET (Fortsetzung)

1 ORANGEN, SÜSSUNGSMITTEL UND EISWÜRFEL VORBEREITEN & ABMESSEN



A. Zwei Orangen schälen, dabei den weißen Teil der Schale an der Frucht belassen.

B. Zwei Orangen teilen und in Viertel schneiden. In den Vita-Mix Behälter geben.

Zwei Orangen verwenden.

D. 4 Tassen (960 ml) Eiswürfel abmessen. In den Vita-Mix Behälter geben.

Sie können Ihre Getränke mit Honig, Zucker oder einem anderen Süßungsmittel abschmecken.

C. 2 Esslöffel Honig oder ein anderes Süßungsmittel abmessen. In den Vita-Mix Behälter geben.

2 MIXEN & SERVIEREN

Drücken Sie die Zutaten mit dem Stopfer nach unten, damit sie von den Messern erfasst werden.

A. Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den Behälter geben.

B. Deckel mit Deckelverschluss aufsetzen und einrasten lassen.

C. **VARIABLE**, Stufe **1** wählen. Stellen Sie das Gerät **an** und erhöhen Sie die Geschwindigkeit zügig auf Stufe **10** und dann auf **HIGH**. Deckelverschluss abnehmen und alle Stückchen mit dem Stopfer nach unten drücken, während das Gerät läuft.

D. Sofort servieren.

GARNIERUNGSVORSCHLAG:
Mit Orangenscheiben servieren.

BROKKOLI-KÄSE-SUPPE

Ausrüstung

Vita-Mix®

Kleiner, verschließbarer Plastikbeutel

Schneidbrett

Messer

Messbecher

Messlöffel

Stopfer

REZEPT

1 Tasse (240 ml) erhitzte Magermilch oder fettarme Milch

1/3 Tasse (80 ml) fettarmer Cheddarkäse

1 Tasse (240 ml) gedämpfter Brokkoli

1/4 Tasse (60 ml) Zwiebeln

1 Teelöffel Mehl (wahlweise)

1/4 Teelöffel Hühner- oder Gemüsebrühe

Geben Sie alle Zutaten in der aufgeführten Reihenfolge in den Vita-Mix® Behälter. Deckel samt Deckelverschluss aufsetzen und einrasten. **VARIABLE**, Stufe **1** wählen. Stellen Sie das Gerät an und erhöhen Sie die Geschwindigkeit zügig auf Stufe **10** und dann auf **HIGH**. Verarbeiten Sie die Suppe **2 bis 3 Minuten**, bis sich eine glatte, gleichmäßige Konsistenz ergibt. Ergibt 2 Tassen (480 ml). *Ausführliche Anleitung folgt.*

Zutaten

Milch

Zwiebel

Fettarmer Cheddarkäse

Brokkoli

Hühnersuppe in Würfeln

Mehl

Zubereitung

1. MILCH ABMESSEN & ERHITZEN
2. ZWIEBEL VORBEREITEN & ABMESSEN
3. KÄSE VORBEREITEN & ABMESSEN
4. BROKKOLI WASCHEN, VORBEREITEN, ABMESSEN & DÄMPFEN
5. MEHL & SUPPENBRÜHE ABMESSEN
6. MIXEN & SERVIEREN

BROKKOLI-KÄSE-SUPPE (Fortsetzung)

1 MILCH ABMESSEN & ERHITZEN

1 Tasse (240 ml) Magermilch oder fettarme Milch abmessen. In den Vita-Mix Behälter geben.

ZWEI UNTERSCHIEDLICHE METHODEN ZUR ZUBEREITUNG DER SUPPE

1. Wenn die Milch Zimmertemperatur hat, müssen Sie das Gerät etwa **3 bis 4 Minuten** laufen lassen, bis die Milch heiß ist.

2. *Schnelle Methode:* 1 Tasse (240 ml) Milch in einen kleinen, mikrowellenfesten Behälter geben und auf Stufe **HIGH** ca. **1 bis 1-1/2 Minuten** erhitzen, bis sie heiß ist.

HINWEISE/TIPPS:

Heiße Milch kann zuerst oder zuletzt zugegeben werden.

2 ZWIEBEL VORBEREITEN & ABMESSEN

Falls Sie weiße Zwiebeln verwenden...

Zwiebel mit einem kleinen Messer häuten und vierteln. Stücke zerkleinern und 1/4 Tasse (60 ml) abmessen. In den Behälter geben.

HINWEISE/TIPPS:

Zwiebeln sollten wohlgeformt, fest und trocken sein. Zur Aufbewahrung von ganzen Zwiebeln eignet sich ein trockener, dunkler und gut belüfteter Ort. Lagern Sie Zwiebeln nicht im Kühlschrank. Angeschnittene Zwiebeln bleiben im Kühlschrank ca. 3 Tage frisch, wenn man sie fest in Plastikfolie einpackt.

ODER

Falls Sie Lauchzwiebeln verwenden...

A. Lauchzwiebeln waschen und unter fließendem Wasser abspülen. Die Wurzeln kann man, gut gesäubert, ebenfalls verwenden.

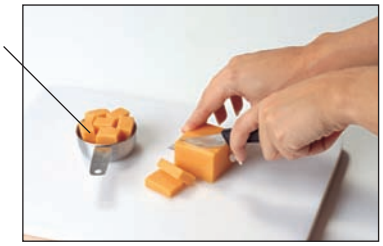
Lauchzwiebeln enthalten besonders viel Vitamin A. Die dunkelgrünen Blätter sind recht scharf.

B. Das Grüne von der Zwiebel wegschneiden. In den Vita-Mix Behälter geben.

BROKKOLI-KÄSE-SUPPE (Fortsetzung)

3 KÄSE VORBEREITEN & ABMESSEN

Käse ist ein guter Eiweißlieferant.



Käse würfeln.
1/3 Tasse (80 ml) abmessen.
In den Vita-Mix Behälter geben.

HINWEISE/TIPPS:
Cheddarkäse ist ein alter, lang ausgereifter Käse. Er hält sich länger als Frischkäse. Eingewickelt in Wachspapier und verpackt in einem Plastikbeutel kann er sogar tiefgefroren werden.

4 BROKKOLI WASCHEN, VORBEREITEN, ABMESSEN & DÄMPFEN

Brokkoli darf erst kurz vor der Zubereitung gewaschen werden. Brokkoli muss ungewaschen aufbewahrt werden, andernfalls kann er zu schimmeln beginnen.

A. Mit einem kleinen Messer in Stücke schneiden. 1 Tasse (240 ml) abmessen.

HINWEISE/TIPPS:
Für eine kräftigere Suppe 1/2 Tasse (120 ml) Brokkoli zusätzlich dämpfen und mit Suppe übergießen.

B. Brokkoli unter fließendem Wasser abspülen.

Plastikbeutel nicht ganz schließen, damit der Dampf entweichen kann.

C. 1 Tasse (240 ml) Brokkoli in einen verschließbaren Plastikbeutel geben und den Beutel zur Hälfte verschließen.

D. In das Mikrowellengerät geben und ca. **2 Minuten lang garen, bis er weich ist.**

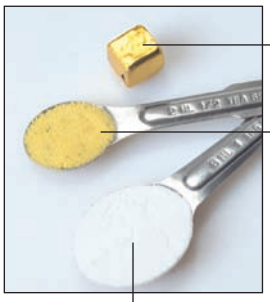
E. **Nehmen** Sie den gedämpften Brokkoli vorsichtig aus dem Mikrowellengerät. In den Vita-Mix Behälter geben.

HINWEISE/TIPPS:
Brokkoli zählt zu den gesündesten Lebensmitteln. Er enthält sehr viele Vitamine und Mineralstoffe. Eingepackt in perforierte Plastikfolie und gekühlt hält sich Brokkoli ungefähr 3 Tage.

BROKKOLI-KÄSE-SUPPE (Fortsetzung)

5 MEHL & SUPPENBRÜHE ABMESSEN

A. 1 Würfel Hühnerbrühe oder 1/2 Teelöffel Hühnerbrühe abmessen. In den Vita-Mix Behälter geben.



1 Würfel Hühnerbrühe **oder** *1/2 Teelöffel Hühnerbrühe*

1 Teelöffel Mehl

•••WARNHINWEIS•••

BEIM VERARBEITEN VON HEISSEN FLÜSSIGKEITEN:

- *Seien Sie vorsichtig. Heißer Dampf oder Spritzer können Verbrennungen verursachen.*
- *Deckel und Deckelverschluss aufsetzen und einrasten lassen, damit der Deckel nicht abspringen kann, wenn das Gerät eingeschaltet wird.*
- *Mit* **VARIABLE**, *Stufe* **1** *beginnen und zügig auf Stufe* **10** *erhöhen. Dann auf Stufe* **HIGH (II)** *umschalten.*

BEI HEISSEN ZUTATEN NIEMALS AUF STUFE 'HIGH' BEGINNEN!

6 MIXEN & SERVIEREN

A. Die Zutaten jetzt in der angegebenen Reihenfolge in den Behälter geben.

B. Deckel mit Deckelverschluss aufsetzen und einrasten lassen.

C. **VARIABLE**, Stufe **1** wählen. Stellen Sie das Gerät **an** und erhöhen Sie die Geschwindigkeit zügig auf Stufe **10** und dann auf **HIGH**. Verarbeiten Sie die Suppe **2 bis 4 Minuten**, bis sie heiß ist. Versichern Sie sich, dass Deckel und Deckelverschluss eingerastet sind, ehe Sie das Gerät mit der heißen Suppe noch einmal anstellen.

D. Sofort servieren.

GARNIERUNGSVORSCHLAG:
Mit geriebenem Käse und Brokkoliröschen bestreuen, und mit einer Zwiebelblüte garnieren.

SUPPE VON ROHEM GEMÜSE

Ausrüstung

Vita-Mix®

Schneidbrett

Messer

Messbecher

Messlöffel

Stopfer

REZEPT

4 Tassen (960 ml) kochendes Wasser

1 mittelgroße, in 3 cm große Stücke geschnittene Karotte

1 Stange Sellerie mit Blättern

2 oder 3 Schalotten

2 Brühwürfel (Rinder-, Hühner- oder Gemüsebrühe)

3 Esslöffel Tomatenmark

Salz, Pfeffer und Gewürze zum Abschmecken

Geben Sie alle Zutaten in der aufgeführten Reihenfolge in den Vita-Mix® Behälter. Deckel samt Deckelverschluss aufsetzen und einrasten. **VARIABLE**, Stufe **1** wählen. Stellen Sie das Gerät **an** und erhöhen Sie die Geschwindigkeit zügig auf Stufe **10** und dann auf **HIGH**. Lassen Sie das Gerät **2 bis 3 Minuten** laufen. Sofort servieren. Ergibt: 4 Tassen (960 ml).

Detaillierte Beschreibung nachstehend.

Zutaten

Wasser

Karotte

Sellerie

Lauchzwiebeln

Tomatenmark

Brühwürfel

Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. WASSER ABMESSEN & ERHITZEN
2. KAROTTEN WASCHEN & VORBEREITEN
3. SELLERIE WASCHEN & VORBEREITEN
4. LAUCHZWIEBELN WASCHEN & VORBEREITEN
5. TOMATENMARK ABMESSEN
6. BRÜHE,SALZ & PFEFFER ABMESSEN
7. MIXEN & SERVIEREN

SUPPE VON ROHEM GEMÜSE (Fortsetzung)

1 WASSER ABMESSEN & ERHITZEN

4 Tassen (960 ml) Wasser abmessen. In den Vita-Mix Behälter geben.

ZWEI UNTERSCHIEDLICHE METHODEN ZUR ZUBEREITUNG DER SUPPE

1. Wenn das Wasser Zimmertemperatur hat, müssen Sie das Gerät etwa **3 bis 4 Minuten** laufen lassen, bis das Wasser heiß ist.	**2.** Schnelle Methode: 4 Tassen (960 ml) Wasser in einen kleinen, mikrowellenfesten Behälter geben und auf Stufe **HIGH** ca. **2 bis 3 Minuten** lang erhitzen oder heißes Leitungswasser verwenden.

2 KAROTTE WASCHEN & VORBEREITEN

A. Eine Karotte waschen und unter fließendem Wasser abspülen. Karotte mit einer Gemüsebürste säubern.

Alternativ kann man die Karotte auch ganz verwenden. Bürsten Sie die Karotte gründlich mit einer Gemüsebürste sauber; andernfalls kann sie einen bitteren Geschmack hinterlassen.

BABYKAROTTEN:
3 bis 4 Babykarotten entsprechen einer ganzen Karotte.

B. Karotte mit einem kleinen Messer in Stücke schneiden **oder** ganz lassen. In den Vita-Mix Behälter geben.

3 SELLERIE WASCHEN & VORBEREITEN

A. Eine Stange Sellerie waschen und unter fließendem Wasser abspülen.

B. Eine Stange Sellerie mit einem kleinen Messer in Stücke schneiden **oder** ganz lassen. In den Vita-Mix Behälter geben.

SUPPE VON ROHEM GEMÜSE (Fortsetzung)

4 LAUCHZWIEBELN WASCHEN & VORBEREITEN

A. Drei Lauchzwiebeln waschen und unter fließendem Wasser abspülen. Die Wurzeln kann man, gut gesäubert, ebenfalls verwenden.

B. Die Zwiebel knapp unter dem dunkelgrünen Teil abschneiden. Das Grüne wegwerfen. In den Vita-Mix Behälter geben.

Lauchzwiebeln enthalten besonders viel Vitamin A. Die dunkelgrünen Blätter können recht scharf sein.

HINWEISE/TIPPS:

Zwiebeln sind kalorienarm, und Lauchzwiebeln sind ein guter Vitamin-A-Lieferant. Achten Sie beim Einkauf von Lauchzwiebeln auf saubere, weiße Wurzeln und kräftige, feste Stängel. Zwiebeln mit schlanken Enden sind in der Regel etwas süßer.

5 TOMATENMARK ABMESSEN

3 Esslöffel Tomatenmark abmessen. In den Vita-Mix Behälter geben.

Tomatenmark:

Eine Tasse Tomatenmark hat 25% mehr Vitamin C und ebensoviel Beta-Karotin wie die gleiche Menge Tomatenpüree.

HINWEISE/TIPPS:

Übrig gebliebene Tomatenpaste kann man in kleinen Portionen einfrieren und später in Saucen, Eintöpfe oder Suppen geben. Tomatenmark auf Wachspapier auftupfen und in der Gefriertruhe fest werden lassen. Das gefrorene Tomatenmark in einen Plastikbeutel verpacken und in der Gefriertruhe aufbewahren.

6 BRÜHE, SALZ & PFEFFER ABMESSEN

HINWEISE/TIPPS:

Zum Würzen von Getränken oder Suppen kann man auch Kräuter, Gewürze oder natriumarme Ersatzprodukte verwenden. Beliebt sind unter anderem Hühner-, Rinder- oder Gemüsebrühe, Zwiebel- oder Knoblauchpulver oder Gemüsewürzmittel.

2 bis 3 Brühwürfel **oder** 1 bis 1-1/2 Teelöffel Brühe, Salz und Pfeffer nach Geschmack zugeben. In den Vita-Mix Behälter geben.

SUPPE VON ROHEM GEMÜSE (Fortsetzung)

7 IN DEN BEHÄLTER GEBEN, MIXEN & SERVIEREN

A. Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den Behälter geben.

B. Deckel mit Deckelverschluss aufsetzen und einrasten lassen.

C. **VARIABLE**, Stufe **1** wählen. Stellen Sie das Gerät **an** und erhöhen Sie die Geschwindigkeit zügig auf Stufe **10** und dann auf **HIGH**. Verarbeiten Sie die Suppe **2 bis 4** Minuten, bis sie heiß ist.

D. Sofort servieren.

GARNIERUNGSVORSCHLAG:
Mit Lauchzwiebeln oder Sellerie garnieren.

•••WARNHINWEIS•••

BEIM VERARBEITEN VON HEISSEN FLÜSSIGKEITEN:

- *Vorsicht: Heißer Dampf oder Spritzer können Verbrennungen verursachen.*
- *Deckel und Deckelverschluss aufsetzen und einrasten lassen, damit der Deckel nicht abspringen kann, wenn das Gerät eingeschaltet wird.*
- *Mit* **VARIABLE**, *Stufe* **1** *beginnen. Stellen Sie das Gerät an und erhöhen Sie die Geschwindigkeit zügig auf Stufe* **10** *und dann auf* **HIGH**.

MIT HEISSEN ZUTATEN NIEMALS AUF STUFE 'HIGH' BEGINNEN!

VOLLKORNBROT

Ausrüstung

Vita-Mix® Super (Extrabehälter)

Messbecher

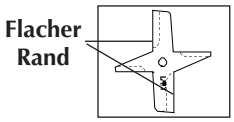
Messlöffel

Teigschaber

Brotform

Trockenmesser und Behälter für Trockenmesser

Dieser Behälter ist mit speziellen Messern versehen, die für die Verarbeitung von trockenem Material wie z. B. das Mahlen von Weizen, Getreide oder Kaffeebohnen konstruiert sind. Er wird auch für das Zubereiten von Brotteig verwendet, wie im Rezept angegeben. Beachten Sie, dass die Messer eine flache und zwei spitze Kanten haben. Ersatzweise kann man auch im Behälter für Flüssigkeiten Teig kneten oder Getreide mahlen, allerdings sind die normalen Mixmesser hierfür nicht so gut geeignet wie die speziellen Trockenmesser.



REZEPT

1 -1/4 (300 ml) warmes Wasser (ca. 45°C)

1 Päckchen Trockenhefe (1 Esslöffel)

1 Esslöffel Honig (wahlweise)

1-3/4 Tassen (420 ml) Weizenmehl mit Weizenkeimen oder
2-1/2 Tassen (600 ml) Weizenvollkornmehl

1 Teelöffel Salz (wahlweise)

1 Esslöffel speiseöl oder leichtes Olivenöl (wahlweise)

1 Teelöffel Zitronensaft (wahlweise)

Befolgen Sie die schrittweise Anleitung. Ergibt: 1 Laib Brot.

*Das Modell Vita-Mix® Super enthält einen Extrabehälter mit einer besonderen Messerkonstruktion, die sich speziell für die Verarbeitung von Teigen oder das Mahlen von Getreide eignet und dafür sorgt, dass der Motor nicht so belastet wird. Beim Mahlen von Getreiden wird der Behälter durch die Aggressivität der Vorgangs trüb.

Zutaten

Weizenkörner

Salz (wahlweise)

Wasser

Hefe

Honig (wahlweise)

Öl (wahlweise)

Fettspray

Zitronensaft

Zubereitung

1. WEIZEN & SALZ ABMESSEN
2. WEIZEN & SALZ MAHLEN
3. WASSER, HEFE & HONIG ABMESSEN & VORBEREITEN
4. WASSER, HEFE HONIG, ÖL & ZITRONENSAFT ZUGEBEN
5. TEIG MISCHEN & FORM VORBEREITEN
6. TEIG KNETEN
7. TEIG HERAUSNEHMEN, GEHEN LASSEN & BACKEN

VOLLKORNBROT (Fortsetzung)

1 WEIZEN & SALZ ABMESSEN

A. 1-3/4 Tassen (420 ml) Weizen abmessen.

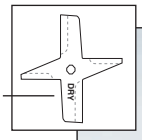
B. 1 Teelöffel Salz abmessen (wahlweise).

HINWEISE/TIPPS:

Es wird empfohlen, die Körner in der Gefriertruhe zu lagern. Gefrorene Körner verhindern ein Überhitzen; außerdem bleiben die Enzyme erhalten. Mahlen Sie nicht mehr als 2 Tassen (480 ml) auf einmal.

2 WEIZEN & SALZ MAHLEN

Verwenden Sie bei Modellen, die zum Herstellen von Brotteigen geeignet sind, den Extrabehälter mit den Trocken- (Teig-)Messern.

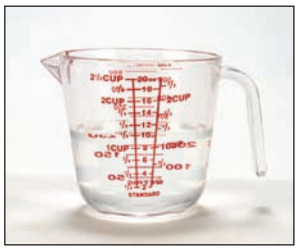


A. Den Weizen und 1 Teelöffel Salz in den Vita-Mix Behälter geben.

B. Deckel mit Deckelverschluss aufsetzen und einrasten lassen.

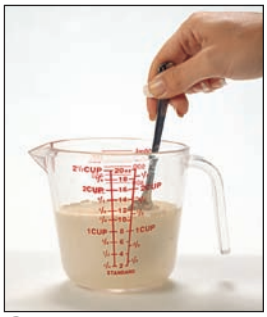
C. Stellen Sie das Gerät auf Stufe **HIGH** und mahlen Sie den Weizen **1-1/2 Minuten** (nicht länger).

3 WASSER, HEFE & HONIG ABMESSEN & VORBEREITEN



A. 1-1/4 Tassen (300 ml) Wasser abmessen.

B. 1 Teelöffel Hefe und 1 Teelöffel Honig in das Wasser geben.



C. Rühren und 3 bis 5 Minuten ruhen lassen.

VOLLKORNBROT (Fortsetzung)

4 WASSER, HEFE, HONIG, ÖL & ZITRONENSAFT ZUGEBEN

A. Deckel abnehmen. In der Mitte des Mehls hat sich nun ein Loch gebildet (siehe Abbildung).

B. Geben Sie das Wasser, die Hefe und den Honig genau in das Loch, das sich gebildet hat.

C. 1 Esslöffel Öl und 1 Teelöffel Zitronensaft zugeben.

HINWEISE/TIPPS:

Falls Sie Weizenvollkornmehl verwenden, geben Sie das Mehl in den Behälter, setzen den Deckel auf und lassen das Gerät **1 Sekunde** *lang auf Stufe* **HIGH** *laufen. Dadurch bildet sich ein Loch im Mehl. Fahren Sie anschließend mit dem Rezept fort (wie in 4-A gezeigt).*

5 TEIG MISCHEN & FORM VORBERE-

A. Deckel mit Deckelverschluss aufsetzen und einrasten lassen.

Masse nach 1 Sekunde.

B. Stellen Sie das Gerät auf Stufe **HIGH** und lassen Sie es **1 Sekunde** laufen. Gerät ausschalten.

C. Während der Teig ruht, fetten Sie die Brotform (21,5 x 11 cm) leicht mit Fettspray ein.

HINWEISE/TIPPS:

Es wird empfohlen, den speziellen, mit "DRY" gekennzeichneten Extrabehälter zu benutzen. Er hat speziell ausgeformte Messer, die für das Mahlen von Getreide und das Kneten von Teig besonders geeignet sind und den Motor nicht so belastet. Außerdem wird der Behälter, wenn man ihn zum Getreidemahlen benutzt hat, sehr schnell trüb (die Funktion wird hierdurch nicht beeinträchtigt).

VOLLKORNBROT (Fortsetzung)

6 TEIG KNETEN

Teigschaber zum Anfeuchten in Wasser eintauchen.

Teig in die Mitte des Behälters schieben.

A. Deckel bei ausgeschaltetem Gerät abnehmen. Kratzen Sie den Teig mit einem angefeuchteten Teigschaber von den Wänden des Behälters und schieben Sie ihn in die Mitte.

B. Schalter auf **HIGH** stellen und das Gerät rasch fünf Mal hintereinander **EIN** und **AUS** schalten.

Teigkugel am Messer.

C. Schritt A und B wiederholen – bis der Teig eine weiche, elastische Masse ergibt. Auf den Messern bildet sich eine Teigkugel.

7 TEIG HERAUSNEHMEN, GEHEN LASSEN & BACKEN

Es kann sinnvoll sein, den Teig zunächst mit einem angefeuchteten Teigschaber zu lösen, ehe man ihn herausnimmt.

A. Behälter über den zubereiteten Teig stülpen. Den Antriebskeil drehen und den Teig in die Form fallen lassen.

B. Teigreste mit einem angefeuchteten Teigschaber abkratzen.

C. Den Teig mit dem angefeuchteten Teigschaber formen.

D. Den Teig bis zur Kante der Form aufgehen lassen (15 bis 20 Minuten). Ofen auf 175°C stellen.

Wenn man den Teig zu sehr gehen lässt, fällt das Brot zusammen.

E. **35 bis 40 Minuten** backen. Herausnehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen. Ergibt 1 Laib Brot.

„FRISCH AUS DEM GARTEN“-SALSA

Ausrüstung

Vita-Mix®

Schneidbrett

Messer

Messbecher

Messlöffel

Stopfer

REZEPT

3 mittelgroße Tomaten, geviertelt

1/4 bis 1 ganze Zwiebel mittlerer Größe, geviertelt

1/4 Tasse (60 ml) grüne Peperoni, mild oder scharf

1/2 Teelöffel Salz (wahlweise)

1/4 Teelöffel schwarzer Pfeffer

1/2 Teelöffel Zucker
oder anderes Süßungsmittel

1 Esslöffel Essig

Geben Sie alle Zutaten in der aufgeführten Reihenfolge in den Vita-Mix® Behälter. Deckel mit Deckelverschluss aufsetzen und einrasten lassen. Geschwindigkeitsregler auf **VARIABLE** stellen. Geschwindigkeitswahlknopf auf Stufe **4** stellen. Den schwarzen Hebel auf **EIN** stellen und das Gerät **3 bis 5 Sekunden** laufen lassen, bis sich eine bröckelige Masse ergibt. Nicht zu lange mixen. Ergibt: 2 Tassen (480 ml). **Detaillierte Beschreibung nachstehend.**

Zutaten

Tomaten

Zwiebel

Grüner Chili

Salz und Pfeffer

Süßungsmittel

Essig

Zubereitung

1. TOMATEN WASCHEN & VORBEREITEN
2. ZWIEBEL VORBEREITEN
3. PEPERONI ABMESSEN
4. SALZ, PFEFFER, SÜSSUNGSMITTEL & ESSIG ABMESSEN
5. MIXEN & SERVIEREN

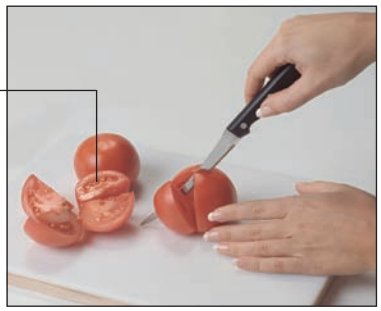
„FRISCH AUS DEM GARTEN“-SALSA (Fortsetzung)

1 TOMATEN WASCHEN & VORBEREITEN

A. Drei Tomaten waschen und unter fließendem Wasser abspülen.

Tomaten teilen und die Hälften anschließend noch einmal in der Mitte durchschneiden, um die Tomaten zu vierteln.

Denken Sie daran, die Tomaten vom Stielansatz zu befreien, ehe Sie sie verwenden.



B. Die drei Tomaten mit einem kleinen Messer vierteln. In den Vita-Mix Behälter geben.

2 ZWIEBEL VORBEREITEN

Die Haut abziehen. Eine Zwiebel mit einem kleinen Messer vierteln. 1/4 bis 1 Zwiebel mittlerer Größe in den Vita-Mix Behälter geben.

VORSICHT:
Wenn die Salsa weniger scharf werden soll, nehmen Sie 1/4 Zwiebel und, falls gewünscht, eine kleine Menge Peperoni. Versuchen Sie die fertige Salsa. Je nach Geschmack kann man mehr gehackte Peperoni zugeben.

HINWEISE/TIPPS:
Eingewickelt in Plastik lassen sich geschnittene Zwiebeln gut im Kühlschrank lagern.

3 PEPERONI ABMESSEN

1/2 Tasse (120 ml) grünen Peperoni abmessen. In den Vita-Mix Behälter geben.

HINWEISE/TIPPS:
In Nord- und Südamerika, Salsa mittlerweile beliebter als Ketchup. Salsa hat pro Esslöffel nur 6 Kalorien, und enthält weniger Salz.

„FRISCH AUS DEM GARTEN“-SALSA (Fortsetzung)

4 SALZ, PFEFFER, SÜSSUNGSMITTEL & ESSIG ABMESSEN

1 Esslöffel Essig

1/2 Teelöffel Süßungsmittel

1/2 Teelöffel Salz (wahlweise)

1/4 Teelöffel schwarzer Pfeffer

Salz, schwarzen Pfeffer, Süßungsmittel und Essig abmessen. In den Vita-Mix Behälter geben.

5 MIXEN & SERVIEREN

Drücken Sie die Zutaten mit dem Stopfer nach unten, damit sie von den Messern erfasst werden.

A. Die Zutaten jetzt in der angegebenen Reihenfolge in den Behälter geben.

B. Deckel mit Deckelverschluss aufsetzen und einrasten lassen.

Nicht zu lange mixen. Die Masse darf nicht kremig geschlagen werden.

C. Den schwarzen Geschwindigkeitsregler auf **VARIABLE** stellen. Geschwindigkeitswahlknopf auf Stufe **4** stellen. Den schwarzen Hebel auf **EIN** stellen und das Gerät **3 bis 5 Sekunden** laufen lassen, bis sich eine grobe Masse ergibt. ***Nicht zu lange mixen.***

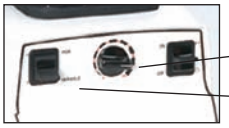
D. Sofort servieren.

GARNIERUNGSVORSCHLAG:
Mit Tupfern von fettfreier Sour Creme, geriebenem Käse und Lauchzwiebeln garnieren. Mit einer Tomatenrosette krönen.

ZERKLEINERN OHNE FLÜSSIGKEIT

Karotten

A. 3 Karotten in 2-5 cm Stücke schneiden **oder** eine ganze Karotte verwenden.



B. Gerät auf **VARIABLE** stellen. Geschwindigkeitswahlknopf zwischen Stufe **5 und 6 einstellen.**

C. Deckel mit Deckelverschluss aufsetzen und einrasten lassen.

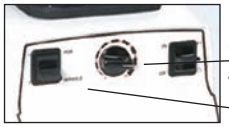
D. Gerät anstellen und Deckelverschluss öffnen. 1 Karotte oder Karottenstücke bei laufendem Messer durch den Deckelverschluss in den Behälter geben und zerkleinern lassen.

E. Behälter umdrehen und leicht auf ein Schneidbrett oder auf eine flache Oberfläche klopfen, um die gehackten Karotten zu entfernen.

JE HÖHER DIE GESCHWIN-DIGKEIT, DESTO FEINER WIRD ZERKLEINERT ODER GEHACKT.

Käse

A. Käse in 4 cm starke Stücke schneiden. 1 Tasse (240 ml) abmessen.



B. Gerät auf **VARIABLE** stellen. Geschwindigkeitswahlknopf zwischen Stufe **5 und 6 einstellen.**

C. Deckel mit Deckelverschluss aufsetzen und einrasten lassen.

D. Gerät anstellen und Deckelverschluss öffnen. Käsestücke bei laufendem Messer durch den Deckelverschluss in den Behälter geben und hacken lassen.

E. Behälter umdrehen und leicht auf ein Schneidbrett oder auf eine flache Oberfläche klopfen, um den zerkleinerten Käse zu entfernen.

HINWEISE/TIPPS:

Zum Zerkleinern von Käse unbedingt einen sauberen, trockenen Behälter verwenden.

ZERKLEINERN MIT FLÜSSIGKEIT

Kohl

A. Den Kohl (Weißkohl, Rotkohl oder gemischt) in 4 cm starke Stücke schneiden und in den Behälter geben. Reichlich Wasser zugeben, damit der Kohl oberhalb der Messer schwimmt.

B. Deckel mit Deckelverschluss aufsetzen und einrasten lassen.

C. Behälter verschließen und auf die Motoreinheit aufsetzen. Geschwindigkeitsregler auf **HIGH** stellen. Den Schalter **1 Sekunde** lang **ein-** und sofort wieder ausschalten. Bei Bedarf 2 bis 3 Mal wiederholen. ***Nicht zu lange mixen.***

D. Kraut abgießen und in eine Schüssel geben.

WOFÜR MAN GESCHNITTENEN KOHL VERWENDEN KANN:

Krautsalat – Mit Ihrem Lieblingsdressing und Gewürzen.
Suppen – Weißkohl in die Suppe geben und köcheln lassen.
Salat – Gemischt mit anderem Gemüse.
Gebraten – Wird vielleicht Ihr Lieblingsrezept.
Als Beilage – Gekocht oder gedämpft, alleine oder mit anderen Beilagen.

Zerkleinerte Eiswürfel

A. Eiswürfel in den Behälter füllen. Wasser zugeben, bis die Eiswürfel über den Messern schwimmen (zum Zerkleinern von Eis nichts anderes als Wasser zugeben).

B. Deckel mit Deckelverschluss aufsetzen und einrasten lassen.

C. Behälter verschließen und auf die Motoreinheit aufsetzen. Geschwindigkeitsregler auf **HIGH** stellen. Den Schalter **3 Sekunden** lang **EIN** schalten.

D. Wasser abgießen und sofort verwenden oder tiefgefrieren. Die Eiswürfel sollten vollständig zerkleinert sein.

HINWEISE/TIPPS:

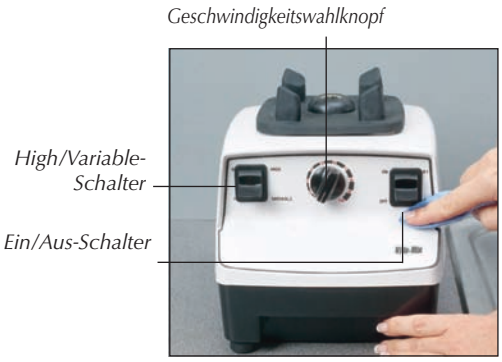
Zerkleinertes Eis kann man in Drinks geben, mit Sirup übergießen oder zum Kühlen von Lebensmitteln verwenden.

REINIGUNG DER MOTOREINHEIT

Motoreinheit

A. Vor der Reinigung immer den Stecker ziehen.

B. Das Gerät außen mit einem weichen Tuch oder Schwamm, etwas warmem Wasser und einem milden Reinigungsmittel reinigen.



C. Schalter gründlich reinigen, damit sie sich leicht betätigen lassen. Die Rille, welche die wasserfesten Schalter umgibt, mit einem feuchten Tuch oder Schwamm säubern.

D. Motoreinheit mit einem weichen Tuch trocken wischen.

VORSICHT:
DIE MOTOREINHEIT NIEMALS IN WASSER ODER ANDERE FLÜSSIGKEITEN EINTAUCHEN.

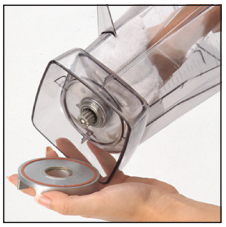
Empfohlene Vorgehensweise zum Ausbauen des Messers mit einem Schlüssel

(Vorsicht: Messer nur ausbauen, wenn es unbedingt notwendig ist).

A. Den Behälter wie gezeigt festhalten. Den Schlüssel in die Aussparung am Behälter stecken und im Gegenuhrzeigersinn drehen, um die Befestigungsmutter zu lösen. Befestigungsmutter von Hand entfernen.

Der Schlüssel ist beim Kundendienst von Vita-Mix erhältlich +1-440-235-4840 oder wenden Sie sich an Ihren nächstgelegenen Vita-Mix-Händler. Fragen Sie nach Artikel-Nr. 1222.

B. Fassen Sie das Messer vorsichtig mit einem Tuch und heben Sie es gerade nach oben heraus. *(Zusammenbau siehe Seite 46)*



••• WARHINWEIS •••

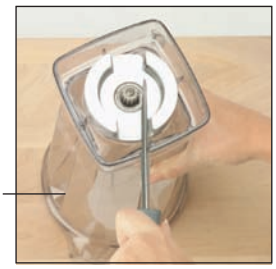
Versuchen Sie niemals, die Messerbaugruppe oder die Motoreinheit zu zerlegen. Andernfalls wird Ihre Garantie ungültig. Wenden Sie sich an unseren Kundendienst +1-440-235-4840 oder wenden Sie sich an Ihren nächstgelegenen Vita-Mix-Händler, um Einzelheiten über den Reparaturdienst zu erfahren.

ALTERNATIVE VORGEHENSWEISE ZUM AUSBAUEN UND ZUR REINIGUNG DES MESSERS

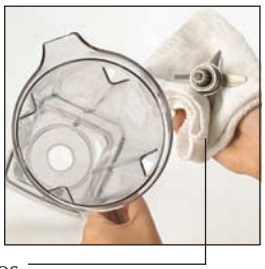
(Vorsicht: Messer nur ausbauen, wenn es unbedingt notwendig ist).

Alternative Vorgehensweise zum Ausbauen des Messers mit einem Schraubenzieher

A. Halten Sie den Behälter fest. Setzen Sie den Schraubenzieher wie gezeigt an, um die Befestigungsmutter zu lösen. Den Schraubenzieher mit größter Vorsicht im Gegenuhrzeigersinn verdrehen. Die Befestigungsmutter von Hand entfernen.



Vorsicht **beim** *Umgang mit den Messern; sie sind sehr scharf.*



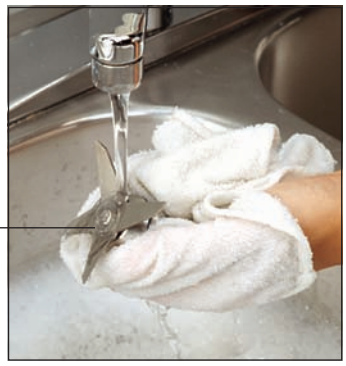
B. Fassen Sie das Messer vorsichtig mit einem dicken Tuch und heben Sie es gerade nach oben heraus.

Reinigung der Messer

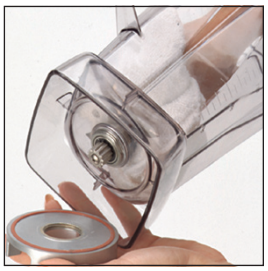
Anhaftende Speisereste gegebenenfalls mit einer Bürste entfernen.

A. Messer mit Wasser und Seife reinigen.

B. Messer unter fließendem Wasser abspülen. An der Luft trocknen lassen oder vorsichtig abtrocknen.

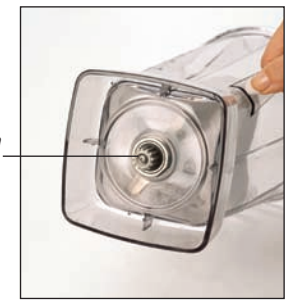


Einbau der Messer in den Behälter



Die flachen Seiten des Messers mit denabgeflachten Seiten an der Behälteröffnung ausrichten.

A. Messer mit einem Tuch fassen und in den Behälter einführen.



B. Beim Einstecken des Messers durch den Behälterboden die flachen Seiten aneinander ausrichten.

C. Die Befestigungsmutter wieder anbringen und mit der Hand festziehen. **Vorsichtig** mit einem Schlüssel oder flachen Schraubenzieher im Uhrzeigersinn festziehen. ***Keine Gewalt anwenden.***

STICHWORTVERZEICHNIS

A

Ausbau und Reinigung 45-46

B

Brokkoli-käse-Suppe 28

D

Deckel 5

E

Erste Schritte 2

F

„Frisch aus dem Garten"-Salsa 40

Früchte-Delight 16

Früchtesmoothie 12

G

Gefrorener Erdbeerjoghurt 24

I

Inhalt 3

M

Multifrucht-Saft 8

O

Orangensorbet 26

R

Reinigen der Motoreinheit 45

Reinigen von Obst und Gemüse 7

Reinigung und Pflege 6

S

Stichwortverzeichnis 47

Suppe von rohem Gemüse 32

V

Vita-Mix® Gerät 4

Vita-Mix® Corporation, Anschrift und Telefon 1

Vollkornbrot 36

Schlüssel zum Ausbauen des Messer 45

Z

Zerkleinern mit Flüssigkeit 44

Zerkleinern ohne Flüssigkeit 43

Zitrus-Karotten-Cocktail 20

Danke, dass Sie Ihren neuen Vita-Mix nun ausprobiert haben!

Wir hoffen, dass die Informationen in dieser Schritt-für-Schritt-Anleitung Ihnen geholfen haben, mit Ihrem neuen Vita-Mix leckere und gesunde Rezepte herzustellen.

Nun sind Sie gerüstet, um Hunderte von verschiedenen Rezepten aus Ihrem Kochbuch oder unsere neusten Kreationen unter **www.vitamix.com** auszuprobieren. Jedes Rezept ist speziell für den Vita-Mix zusammengestellt und in unserer Vita-Küche getestet.

Wir sind uns sicher, dass Sie, wenn Sie die Maschine erst einmal richtig kennengelernt haben,
gemeinsam mit Ihrer Familie und Ihren Freunden zahllose leckere, nahrhafte und Vita-Mix-gesunde Eigenkreationen erfinden werden.

Haben Sie eine neue Idee oder einen Verbesserungsvorschlag zu einem Rezept? Möchten Sie Ihre Tipps und Kniffe an andere weitergeben? Oder möchten Sie Ihr ganz persönliches Spezialrezept veröffentlichen? Schreiben Sie an das Schwarze Brett unter **www.vitamix.com -** wir freuen uns auf Ihre Anregungen!

Vita-Mix

Rezepte

Alle Rechte vorbehalten. Die Vervielfältigung oder Weitergabe dieses Dokuments in jeglicher Form darf ausschließlich mit schriftlicher Genehmigung der Vita-Mix Corporation erfolgen. Dies betrifft die Weitergabe durch elektronische oder mechanische Mittel, einschl. Fotokopien oder Aufzeichnungen oder die Weitergabe durch Informationsspeicher oder Datenabfragesysteme.

Besonderer Hinweis: **Alle Rezepte wurden von der Vita-Mix Corporation speziell für Vita-Mix-Geräte entwickelt. Es wird nicht empfohlen, normale Küchengeräte für diese Rezepte zu verwenden.**

Gedruckt in den USA XTN286 02/06